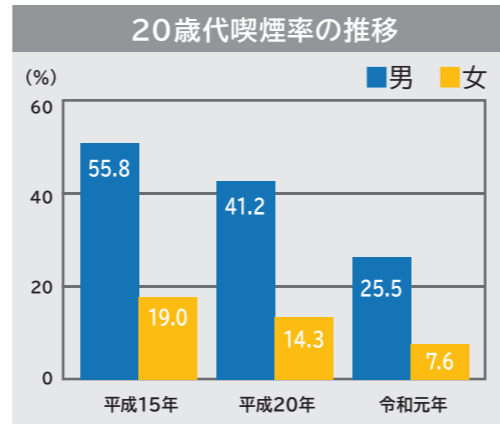
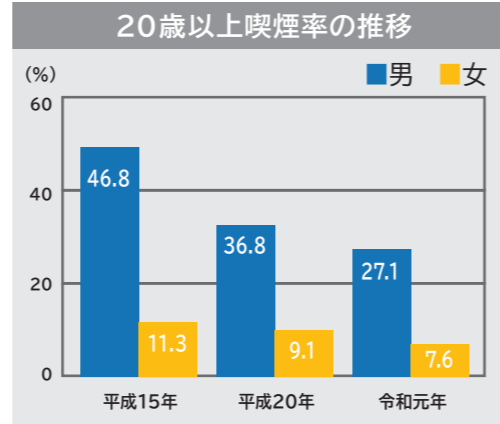


# たばこは吸わない！

最近は…  
日本人の喫煙者は年々減少し、  
令和元年は**約5人に1人**。  
喫煙率は、**男性27.1%、女性7.6%**。  
20歳代喫煙率は、  
平成20年から11年間で  
**男性15.7ポイント、女性6.7ポイント減少**。



参考：厚生労働省国民健康・栄養調査

(注) 平成20年と令和元年では喫煙率の定義が異なる

## 世界で進む受動喫煙対策



日本も批准している「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約」では、締結国に受動喫煙対策を求めており、世界中の多くの国々で屋内の公共の場所を禁煙にする動きが広がっています。

## 職場で広がる喫煙対策！

厚生労働省の労働安全衛生調査によると、屋外を含めた敷地内全体を禁煙にしている事業所の割合は令和2年30.0%となっています(平成30年13.7%)。また、屋外喫煙所を設置して屋内を全面禁煙にしている事業所の割合も46.7%と増えています(平成30年38.8%)。

就職した後の自分も想像してみよう！



たばこのこと  
もっと詳しく知りたいなら

県ホームページ **かながわのたばこ対策**

**かながわのたばこ** 検索



厚生労働省 e-ヘルスネット>喫煙  
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco>

神奈川県では「食」「運動」「社会参加」の3つを柱に、  
未病改善の取組みを進めています。



神奈川県

KANAGAWA



たばこ  
のために  
吸ってみようかな  
と簡単に思っていないませんか



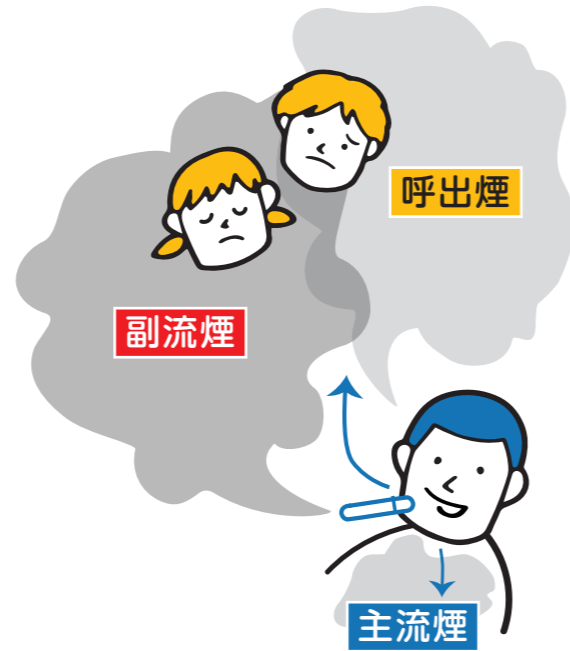
## 健康に悪影響!?

- たばこの煙は、ほぼ全臓器に害があります。
- たばこの煙には **200種類以上の有害物質**が…。そのうち、70種類以上が**発がん物質・発がん促進物質!**
- 有害物質は喫煙者が**吸う煙【主流煙】**よりも、火の付いた方から**出る煙【副流煙】**に多い!

### 主流煙より危険な副流煙

タール	1.2倍	たばこのやにの原因物質。ベンゾピレンなどの発がん物質や発がん促進物質が含まれています。
一酸化炭素	3.4倍	赤血球のヘモグロビンと結びつき、酸素運搬機能を阻害し、酸素不足を引き起こします。
ニコチン	2.8倍	喫煙をやめにくくする作用があります。また、心拍数の増加、血圧上昇、末梢血管の収縮を引き起こします。

出典：厚生労働省「喫煙の健康影響に関する検討報告書」より



# たばこはこんなに **危険!**

## 若い人ほど吸ってはいけない!!

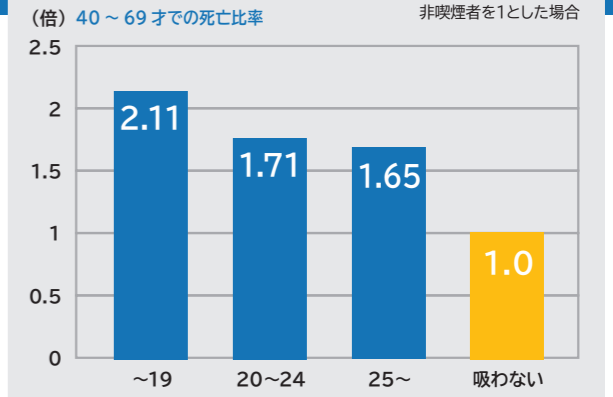
- 低年齢で喫煙を開始するほど、将来がんや心臓病にかかる危険性が高くなります。
- 大人に比べ短期間でニコチン依存症になります。

## 他人のたばこの煙でも健康に影響がある?

- 受動喫煙（他人のたばこの煙にさらされること）でも健康影響があります。
- お腹の中の赤ちゃんに十分な酸素や栄養がいきわたらなくなり、低体重の赤ちゃんが生まれる危険性を高めます。また、乳幼児突然死症候群（SIDS）と関係があるという報告があります。  
※ SIDS: それまで元気だった乳幼児が、事故や窒息ではなく眠っている間に死亡する病気。
- 肺がんリスクが約1.3倍に上昇するという研究結果もあります。

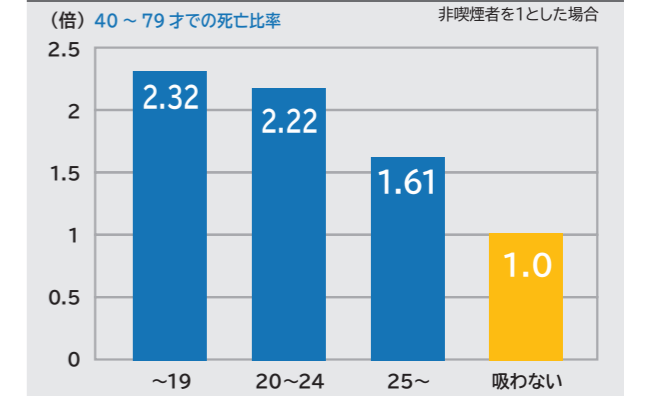
出典：国立がん研究センター2016年8月31日報道資料より

### 喫煙開始年齢別にみたがんの死亡率比 男性



参考：厚生労働省「喫煙の健康影響に関する検討報告書」Inoue et al 2004(14)

### 喫煙開始年齢別にみた心臓病の死亡率比 男性



参考：厚生労働省「喫煙の健康影響に関する検討報告書」Honjo et al 2010(16)

## たばこの影響

### 吸わない人と比べて吸う人のがんや循環器病、死亡のリスク

出典：国立がん研究センター「多目的コホート研究の成果 2011年11月発行」

男性		女性	
がん全体	1.6倍	がん全体	1.5倍
食道	3.7倍	肺	4.2倍
胃	1.7倍	乳房	1.9倍
大腸	1.4倍	乳房(閉経前)	3.9倍
すい臓	1.8倍	膀胱	6.5倍
肺	4.5倍	脳卒中	2.0倍
脳卒中	1.3倍	虚血性心疾患	3.0倍
虚血性心疾患	2.9倍	死亡	2.0倍
死亡	1.7倍		

- 歯周病
- 口の中のがん
- 肺 気管支
  - ・肺のがん
  - ・COPD
- 心臓 血管
  - ・虚血性心疾患
  - ・動脈硬化
- 腸 大腸のがん
- 骨 骨がもろくなる

- 頭 脳卒中
- のど 食道
  - ・のどのがん
  - ・食道のがん
- 乳房 乳房のがん
- 胃 肝臓
- すい臓
  - ・胃のがん
  - ・肝臓のがん
  - ・すい臓のがん
- 膀胱 膀胱のがん

たばこの煙となって体に入ったニコチンは、皮膚の血流を妨害し、ビタミンCを壊します。そのため、肌の老化が5年以上早くなると言われています。また、口の中はたばこの煙の影響を直接受けるため、歯周病、歯石付着、口臭の原因にもなります。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは主に慢性気管支炎と肺気腫を指します。どちらも息切れや血液中の酸素濃度の低下、呼吸困難を引き起こします。一度かかると肺の機能は、元に戻りません。喫煙が最大の原因とされています。

## 受動喫煙からみんなの健康を守るためのルール

ルール① お店などの入口で喫煙可能かが分かります。

- 喫煙できる施設の入口付近には、「喫煙専用室あり」などの標識があります。



20歳未満はアルバイトしてても喫煙室には入れないんだ

ルール② 20歳未満の人は喫煙できる場所に立入禁止です。

- 喫煙できる場所には20歳未満の人は立ち入れないというマークがあります。
- 喫煙できる場所には保護者が一緒の場合も含め、20歳未満の人は立ち入れません。

施設の入り口に、このマークがあった場合、その施設には立ち入れません。

